

要健康,到武当

现代人不仅要智商、情商在线,更应该有康商(管理健康的能力)!健康幸福已衍变成一种无声的责任!只有健康才能带来财富,也只有健康才能拥抱幸福!要健康,到武当!它不仅是一个品牌、一席文化、一种生活,更是一个产业、一种思想、一个战略定位!

世界文化遗产武当山,世界唯一的新时代新“武当”,是集千百年灵气于一身的人间仙境,更是推进“一带一路”中外人文交流的鲜明举措!“武当异日必大兴”,这是先人笃信的预判,更是美好生活的向往。超然缄默,养性修身于天地间。进了山,不见得就是神仙;出了山,不见得就是俗人!安好,便得道。

■特约记者 薛启胜 冯开春 郭军



太极功夫。摄影/罗品禧

武当武术:生命中被显隐的密码

人的一生中都在追求健康和长寿。武当武术,全国唯一,世界无双。高手对决,见自己;窥破要义,见天地;传承武脉,见众生。

文献调查,北京运动医学研究院和美国研究机构通过对比试验观察发现,习武至少有六大健康功效:对神经系统有调节功效;对循环系统有保健功效;对呼吸系统有保障功效;对消化系统有促进功效;对运动系统有强化功效;对内分泌系统有代谢功效。

把博大精深的武当武术和世代愿景相交融,一呼一吸,一招一势间发挥淋漓,把太极、阴阳、五行等哲学理论,用于拳理、拳技、练功原则中,集百家之长,探索生命的奇妙。

武当道医:“一根针一把草”广为济世

从古至今就有十道九医之说,张仲景、华佗、扁鹊、孙思邈等,都是普渡众生的道家医药高手,人生百病、天生百草,病千变,药亦可千变,“一根针,一把草”

在他们手中便是辽阔天地。

武当道医发明传承了秘传针灸、按摩、内功等疗法 230 余种,膏、丸、锭、丹等中成药近百种,广为济世。

武当美景:休闲圣地,还你一方自在安宁

云海壮观、深氧微观、金顶奇观、大湖乐观,都是天地大美之物,草木、月色、生灵,都是人间可爱之物。邀好友三两个,亦或独自前往,听寒来暑往,赏四季轮换,心目澄澈,草木繁华处,人间不知时。

武当民宿:清居,是最大的奢侈

人间有几许清欢,可以让时光清浅,忘却声色利欲的熙攘与追逐。借山而居,小庭院也可寓目千山;安顿下所有的繁华,初心澄澈,淡雅明媚,煮雪寻梅,围炉情味。清居,是最大的奢侈。

武当道茶:向着朴素时光回归

高山云雾出好茶,武当道茶亦名太和茶。茶,药书上叫“茗”。古往今来,有

不少道人饮茶消病,饮茶亦能养生健身,还可修身养性。取一只砂壶,燃炭火煮水,炉火灼灼;茶席之间,茶烟轻扬,座中有三两知己,可清谈半晌,茶亦醉心。

武当“369”:来武当过几天神仙生活

3分钟忘掉自己、6分钟忘掉世界、9分钟天人合一,到武当山去过几天神仙生活。仁者乐山,人在山中方为仙;道家礼仪、太极、静坐、抄经、道乐、早晚课……这是一次奇妙的养生体验,一次难得的心灵放松。

武当至味:大自然的配方是最好的调味剂

走遍了山川湖海的我们,貌似什

么美味都吃过了,但可能很少有人能真正吃到纯天然的山珍。刚从山间摘下的食材,或是经过天然酿制而成的食物,散发出来的那种香味,那是一种一生难忘的味道。健康、温暖、如初心,当舌尖的味蕾在自然的触觉下慢慢苏醒,随之就变成对它们的赞叹和贪恋。

寻回武当:物候有节 只等归人

常常会思索:这座千百年的皇家宫观,究竟深藏着怎样的力量?他超然缄默,依然七十二峰接天青,二十四涧水长鸣;他厚重深沉,背负着一段段千古决绝的翻腾故事;他隽永温暖,默默守护着一代代香客的虔诚期许。物候有节,这座千百年的仙山流转在每个春夏与秋冬,只等归人。



武在武当。摄影/胡江桥



繁星点点耀武当。摄影/曾国萍